



Programme de la formation en Sophro-relaxation (cycle fondamental)

PUBLIC

La formation s'adresse à toutes personnes qui désirent devenir professionnel du bien-être. Ce cursus est complet et permet de s'installer en cabinet et de proposer ses services à différents publics et à d'autres structures professionnelles.

Elle complète également les compétences de professionnels exerçant dans le milieu médical, paramédical (médecin, infirmier, kinésithérapeute,...), social (assistant social, éducateur,...), pédagogique (enseignant, formateur,...), soin de corps (esthéticien, coiffeur,...),...

OBJECTIF

L'objectif de la formation en sophro-relaxation est d'apprendre à :

- Relaxer, détendre le corps et le mental au quotidien
- Acquérir une capacité à gérer le stress
- Découvrir et s'approprier différentes techniques de relaxation et de sophrologie
- Animer des séances individuelles et collectives de relaxation et de sophrologie
- Acquérir des connaissances théoriques et pratiques en sophrologie pour un réinvestissement professionnel.

METHODE

Des modules de théorie sont mis en place pour permettre d'assimiler et de comprendre la méthode proposée.

Le stagiaire expérimente la relaxation et la sophrologie, vit la séance et partage son vécu avec les autres stagiaires du groupe.

Le stagiaire s'entraîne pour s'approprier la méthode et acquérir le savoir-faire afin de pratiquer la relaxation « bien-être » et la sophrologie.

PRIX ET NOMBRE D'HEURES

La formation s'effectue sur 240 heures soit **30 jours** de formation (hors pratique d'entraînement personnel et travaux).

Le prix de base pour la totalité de la formation en sophro-relaxation (soit pour le nombre d'heures indiqué ci-dessus) est de **3 420 €** auquel il faut rajouter des heures d'entraînement personnel et en groupe.

Il est accordé une réduction pour les personnes réglant leur formation à titre individuel. Le montant de la formation est alors de :

- 2 510 € pour un règlement en une fois
- Pour un règlement échelonné (constitution d'un échancier à l'inscription)
Moins d'un an 5%, plus d'un an 10%

Les frais d'inscription de 65 € sont à rajouter.

ENTRAINEMENT

Afin de se familiariser et d'acquérir les réflexes de relaxation et la pratique des techniques de massage, il est nécessaire d'effectuer des heures d'entraînement.

VALIDATION DES ACQUIS

Pendant toute la formation, l'élève est suivi par l'équipe de formation. Les stagiaires sont mis en situation tout au long de la formation. Un examen professionnel est organisé en fin de cycle. Un bilan relatant par écrit le vécu du stagiaire finalise ce cycle de formation, il est remis à la responsable de formation.

CERTIFICAT PROFESSIONNEL

L'obtention du certificat professionnel est subordonnée à :

- Un suivi de toutes les heures de formation et d'entraînement ainsi que la réalité d'un travail personnel
- La validation du bilan par l'équipe de formation
- La réussite de l'examen professionnel

PRE-REQUIS

Aucun pré-requis n'est demandé pour la formation en sophro-relaxation.

PROGRESSION DE LA FORMATION

La formation s'effectue au rythme de chacun.

A l'issue de la formation en sophro-relaxation, vous aurez accès à la formation en sophrologie.

CONTENU

Modules d'enseignement

Accueil et base de la relaxation (module AR1) : (8h)

- Installation de l'espace
- Accueil des personnes
- Préparation du relaxologue : centrage et enracinement
- Les différentes phases de la relaxation

Sensations et perceptions (module BR1) : (8h)

- Définitions
- Mécanismes et transmetteurs
- Expérimentations des ressentis

Racines et détente (module CR1) : (24h)

- Notion d'enracinement
- Racines et symboles
- La couleur rouge intégrée à la relaxation
- Enracinement et centrage
- Etre dans son axe

Respiration et détente (module DR1) : (8h)

- Le mécanisme de la respiration
- Les différentes manières de respirer
- La respiration et son symbolisme
- Respiration à 4 temps

Les différentes techniques de relaxation (module ER1) : (24h)

- Le training autogène de Schultz
- Vittoz
- Jacobson

Lâcher-prise (module FR1) : (8h)

- Notion et définition du lâcher prise
- Expérimentation du lâcher-prise
- Entraînement et exercices de relaxation appropriés

Gestion du stress (module GR1) : (8h)

- Mécanisme du stress, modifications biologiques et manifestations comportementales
- Echelle du Holmes et Roche
- Excès de stress et conséquences
- Exercices de relaxation pour évacuer et gérer le stress

Notion de sophrologie (module HR1) : (8h)

- Historique, origines et fondements de la sophrologie
- Ses différents courants
- Le 1er degré de la relaxation dynamique
- Etats et niveaux de conscience

Auto-massage (module IR1) : (8h)

- Diverses techniques d'auto-massage
- Apprendre à se reconnecter à son corps
- Découverte et pratique
- Auto-massage et bien-être

L'espace vital (module JR1) : (8h)

- Définition et fonctionnement
- Limites et points de repères
- Exercices d'applications

L'Art dans la relaxation (module KR1) : (8h)

- Développement de la créativité
- L'Art comme moyen de détente physique et mentale
- L'Art pour manifester son potentiel et se l'approprier

Déroulement de séances (module LR1) : (8h)

- Poser un cadre
- Séance collective
- Séance en individuel
- La déontologie
- Mise en situation

Les émotions (module MR1) : (8h)

- Les émotions de base : les repérer, les distinguer et les observer pour les gérer
- Emotion et sentiment
- Cycle de vie d'une émotion
- Les émotions de substitution, différées et réprimées

Principe masculin et féminin (module NR1) : (8h)

- Le yin et le yang, connaître leur symbolique
- L'anima et l'animus, définition et mécanisme
- Identifier les deux principes, les développer et les harmoniser

La puissance du mental (module OR1) : (8h)

- La méthode Coué et l'auto-suggestion consciente
- Différence entre pensée magique et pensée positive
- L'impact du mental sur notre corps, notre comportement, notre avenir
- Reprogrammer notre vie à partir de la pensée positive
- Se fixer des buts réalistes et constructifs
- Se donner les moyens de choisir consciemment une vie riche et créative

Anatomie et physiologie (module PR1) : (8h)

- La représentation du corps et de son fonctionnement
- Vocabulaire spécifique à l'anatomie, nommé les parties du corps
- Les tissus
- Les organes
- Les systèmes
- Relaxation de base, la digestion, la circulation

Les bases de la sophrologie (module AS1) : (8h)

- Les principes fondamentaux
- L'induction, l'activation et la désynchronisation
- Le niveau sophro-liminal
- La phénoménologie, la notion de réalité objective
- La phénodescription ou alliance post-sophronique

Déroulement d'une séance de sophrologie et ses particularités (module BS1) : (8h)

- L'alliance
- L'entretien : l'anamnèse
- Etude cas

Les différentes techniques (module CS1) : (16h)

- La sophronisation de base
- Les techniques de mieux être dites recouvrantes
- La sophro-acceptation progressive
- Les techniques conditionnées
- La sophro-substitution sensorielle
- Mise en situation

La relaxation dynamique (module DS1) : (32h)

- 1er degré : corps, sensations, intégration, concentration, renforcement du schéma corporel
- 2ème degré : image du corps plus juste, contemplation, corps limité, conscience illimitée
- 3ème degré : posture, forme, équilibre, respiration, méditation réflexive, intégrité
- 4ème degré : dimension existentielle et valeurs fondamentales de l'être totalité

Domaine d'intervention de la sophrologie (module ES1) : (16h)

- La douleur et l'anesthésie
- La mémoire
- Le sport